STUDII MEDICI

SULL' ACQUA DI MARE

SUNTO

DI UN OPERA DEL DOTT. A. GUASTALLA
DI TRIESTE

Estratto dai num. XII. e XIII. 1843

DELL'

OSSERVATORE MEDICO

Azione ed uso dell'acqua di mare allo interno. Bagno marino; sua azione; malattie nelle quali è indicato; controindicazioni; norme pei bagnanti.

NAPOLI
L'OSSERV. MEDICO - PRESSO G. MIGLIACCIO
Vico Cinquesanti num. 48.
1843.

STUDII MEDICI

SULL' ACQUA DI MARE

DEL DOTT. AUGUSTO GUASTALLA

DI TRIESTE (1).

(*Osservatore Medico*, *n. XII e XIII*, 1843.)

Avvicinandosi la stagione nella quale l'uso delle acque minerali diviene la medicina predominante, noi crediamo andar incontro ai desiderj de'nostri lettori offrendo loro un ampio sunto della pregevole opera del medico triestino; frutto di 6 anni di accurati esperimenti su di se stesso, e su gli altri; di diligenti osservazioni di quanto succedeva nei sani e negli ammalati, dopo l' uso dell' acqua di mare allo interno, ed allo esterno; e di lunghe meditazioni sui più accreditati scrittori di tutte le nazioni circa un sì importante argomento.

Azione ed uso dell'acqua di mare allo interno – L'A. in otto casi da lui riferiti, ove l'acqua di mare ad uso interno venne associata ai bagni, ha avuto a convincersi esser essa dotata delle due azioni antiflogistica e sciogliente ec., « e che non può quindi essere adoperata con successo, se non nelle malattie scrofolose di qualsiasi genere, nelle croniche infiammazioni degli organi venosi e linfatici, negli esiti di queste infiammazioni onde

(1) Un vol. in 8.° grande, di p. 300. Milano 1842.

sciogliere le durezze superstiti, ed in tutti gl'ingorghi ugualmente cronici sieno o meno il prodotto di una pregressa lenta infiammazione. Figurano quindi tra queste malattie oltre la scrofola, le croniche infiammazioni del fegato, della milza e dell' utero colle sue dipendenze, le lenti portiti e gl'ingorghi venosi determinati dalle congestioni emorroidarie, le croniche impetigini (sia che si considerino come altrettante croniche infiammazioni del sistema capillare venoso o linfatico della cute, o come pretendono altri, come ingorghi venosi con istravenamenti tendenti alla coagulazione), i catarri cronici dei bronchi, della vescica e degli organi sessuali, tutti gl' infarcimenti dei visceri addominali, tutti gl' ingorghi cronici delle glandule conglobate e conglomerate, ed i tumori che hanno sede nel sistema linfatico glandolare. Nella rachitide e nella scrofola con tutte le sue varietà spiega l' acqua di mare effettivamente quell' azione potente che le venne accordata dai medici di tutte le nazioni ».

Circa l'uso interno delle acque di mare si debbono aver presenti le seguenti avvertenze: « 1.° Allorchè la si crede indicata, conviene adoperarla con costanza... Una cura di pochi giorni raramente è proficua nelle malattie croniche, in cui vi ha sempre una profonda alterazione... — 2.° Non occorre che induca molte scariche per tornar vantaggiosa; anzi nell'atrofia, ed in generale nelle malattie congiunte a gran protrazione di forze ed impoverimento della nutrizione, conviene evitarle. Non è l' azione purgativa che si deve cercare al-

lorchè la si adopera, ma l'antiflogistica, o la scogliente. I sali medii medesimi usati a generosissime dosi in qualche caso non purgano, e producono ciò non ostante degli effetti ipostenizzanti e scioglienti assai manifesti...Ho veduto parecchie volte sciolti degli ingorghi linfatici molto duri e voluminosi coll' acqua di mare, la di cui azione purgativa non era di nessun conto dopo le prime settimane — 3.° Allorchè l'acqua di mare produce stitichezza conviene di tratto in tratto sospenderla, per somministrare la magnesia caustica, o qualche altro eccoprotico. Si può anche talvolta aggiungere all'acqua marina una mezz'oncia di solfato di magnesia — 4.° È inutile adoperare qualsiasi correttivo per migliorare il sapore. Il vino, il latte ed il mele lo rendono più nauseante. — 5.° Bisogna raccogliere l'acqua di mare a gran profondità e molto lontano dalla riva. La si faccia poscia riposare in una bottiglia per 10, o 12 ore di seguito, e la si decanti quindi dolcemente, o meglio la si faccia filtrare onde liberarla dalla immondezza di cui può essere insozzata. Depurata in tal guisa perde gran parte del suo cattivo sapore (1)— 6.° L'acqua di mare si conserva per 10, o 13 giorni senza dar segni di putrefazione; ma è sempre meglio farla attingere nuova ogni terzo o quarto giorno — 7.° L'acqua di mare deve essere bevuta alla temperatura stessa che la si raccoglie dal mare senza riscaldarla; poichè in allora eccita certamente il vomito. Non so come

(1) V. O. M. p. 63, 1841.

Buchan consigli qual pratica eccellente, quella di mischiarla a tanta quantità di acqua bollente, quanta basti per riscaldarla — 8°. La dose deve essere diversa secondo l'età. Nei bambini da 3 a 7 anni s'incomincia da 6 - 8 once bevute in 2 volte, e si va fino alla libbra. Negli adulti si può cominciare da 12 once al giorno e si può giungere alle 2 - 3 libbre, in 2 o 3 intervalli. Gl'inglesi la prescrivono a dosi generose, a cui noi non arriviamo giammai(1)...Prescrivono essi 3, o 4 pinte (la pinta inglese corrisponde a 18 once circa) al giorno, con acqua di mare, con mezz'ora d'intervallo da una pinta all'altra. Qualche medico divide quella dose in due parti da prendesene

(1) Qui cade a proposito di riferire la pratica da lungo tempo invasa tra il popolo napolitano, della cura cioè dell'acqua di mare *a passare*. Una piccola porzione della nostra pregevolissima sorgente dell'acqua ferrata, che scaturisce presso il forte dell'Uovo, scende giù, e confondendosi con una venetta di acqua di mare forma un rivoletto, al quale il nostro volgo dà il nome di *fontaniello*. Coloro che per consiglio di qualche femminuccia si determinano a fare la cura dell'acqua di mare *a passare*, si portano a buon'ora nell'indicato luogo, e spendono le intere mattinate a bevere a più non posso l'acqua del *fontaniello*, a pipare, ad orinare, ed a scaricare il ventre; a quale oggetto portano tutti i comodi necessari. Non si può negare che questo sregolato uso dell'acqua di mare e ferrata, il quale una volta soprattutto riuscì sommamente funesto ad un cocchiere, per l'eccedenti evacuazioni alvine, che promosse, gli abbia alle volte proccurato la guarigione di qualche ostrutto ed ascitico. (L'E.).

una la sera prima di andare al letto, e l'altra la mattina ; ma presso tutte le altre nazioni raramente se ne prescrive agli adulti più di 24 - 26 once mediche , divise in due volte ».

Del bagno marino(1)—Da quanto di più importante l' A. espone circa il bagno marino si rileva: « 1.° Succedere in ogni bagno da 15 - 29 R. l' introduzione nel corpo del bagnante di una data quantità delle particelle saline da cui risulta ; sempre però in ragione diretta della durata e della temperatura del bagno — 2.° Doversi considerare nel bagno marino due distinte azioni dinamiche-organiche : la deprimente cioè e la scioegliente , a cui forse se ne potrebbe aggiungere una terza specifica per le malattie scrofolose — 3.° Oltre a queste due proprietà principali avervene delle altre secondarie che abbiamo amato di chiamare meccaniche : a) l'irritativa cioè , b) l' astringente , c) quella per cui la pelle acquista una maggiore densità e può esporsi con minor pericolo alle rapide alternative dell' atmosfera, e d), finalmente la scuotente ; le quali tutte dipendono da particolari modificazioni che provano i tessuti che vengono in immediata comunicazione coll'acqua marina , sia per i sali e per gli altri principî che vi si contengono , sia per quegli moti violenti che essendo il mare agitato da forti ondate , si trasmettono dalla superficie del corpo agli altri principali sistemi — 4.° Non potersi mai considerare il bagno marino da 15 - 29 R.

(1) Vedi O. M. p. 141, 1841.

siccome rimedio fortificante, spiegando invece costantemente degli effetti di depressione, che stanno sempre, meno alcune rare eccezioni, in ragione diretta dell' abbassamento di temperatura del bagno e del maggior quantitativo de' principî marini introdotti nel corpo — 5.° Essere il bagno marino tiepido egualmente debilitante del freddo, ma in un grado meno energico; competere invece a quest' ultimo una somma attività sciogliente e che non può essere sì considerevole nel freddo per la minore durata del bagno, il quale non permette una ricca introduzione dei principî marini— 6.° Doversi quindi preferire il bagno freddo al tiepido, allorchè si ricerca più l' azione antiflogistica che la fondente; e viceversa il tiepido al freddo allorchè si hanno da curare degl'ingorghi, delle durezze, degl' infarcimenti, sieno essi coesistenti con un processo flogistico, o si debbano considerare quali esiti di una pregressa infiammazione o di qualche altra condizione morbosa — 7.° Spiegare i tiepidi in gran numero di malattie croniche un'efficacia molto maggiore dei freddi — 8.° Manifestarsi l'azione deprimente del bagno con elettività sui due sistemi principali, sanguigno e nervoso, la fondente indistintamente su tutti i tessuti, purchè non sussistono delle disorganizzazioni che rendono insufficienti tutti i mezzi dell' arte — 9.° Potersi profittare dell' una e dell' altra di queste due proprietà principali nelle croniche malattie della pelle e delle membrane mucose, pel contatto immediato che incontrano colle acque del bagno, purchè quei -enti ammalati non dieno segni di squisita sen-

sibilità — 10. Doversi proscrivere del tutto dalla pratica medica i bagni marini caldi (al di là di 29 R.), perchè non ispiegano che effetti eccitanti, analoghi a quelli del bagno dolce. Avervi anche in questo bagno principî marini, ma in piccola quantità e non bastevoli a neutralizzare la valida azione iperstenizzante del calorico, che vi primeggia, risultando perciò indifferente che il bagno caldo sia preparato coll' acqua marina o colla dolce — 11.° poco potersi calcolare sulle fioriture cutanee indotte dall'irritazione che spiegano i sali e gli altri principî marini sulla pelle, fuorchè nei soggetti ad abito scrofoloso — 12.° L'azione astringente del bagno marino, più manifesta nel freddo, valere in pratica come ottimo mezzo sussidiario nelle infiammazioni croniche delle membrane mucose con floscezza dei tessuti o viziose secrezioni rese abituali — 13.° Doversi attribuire l'indurarsi della cute dopo il bagno marino (principalmente freddo) e la maggior facilità di reagire contro le esterne influenze all'azione modale dei sali che inverniciano la pelle ed alle leggi dell'abitudine — 14.° Essere l'azione scuotente propria soltanto de' bagni a grosse ondate, ma del tutto indipendente dall'azione dell' acqua marina. Potersi ottenere altrettanto colla dolce. Presentare un' analogia d' effetti colla docciatura, coi bagni a pioggia, a sorpresa o per rapida immersione — 15°. Appartenere il nuoto a l uno de' più vantaggiosi esercizj della ginnastica, ma influirvi poco l' acqua marina — 16.° Andare perduta nel nuoto l' azione deprimente del

bagno marino coll' eccitamento portato su tutta la macchina pei movimenti che vi si esercitano; restare però la sciogliente e la specifica per la scrofola in proporzione della quantità de' principî marini che s'introducono nel corpo del nuotatore — 17.° Doversi annoverare finora l'esistenza delle correnti elettriche nel mare tra le ipotesi; e non potersene servire per ciò menomamente nell' interpretazione degli effetti che succedono al bagno marino — 18.° Potersi tutto al più attribuire all' acqua marina in certe circostanze, non ancora abbastanza determinate, la facoltà di regolare alcuni sconcerti elettrici che si sviluppano nel corpo umano. Essere però questa una semplice supposizione ».

Considerazioni pratiche sul bagno marino — « Si ammette da tutti gli autori, che il bagno marino non possa convenire che nelle malattie croniche. Infatuati dalla pretesa tonicità di questo bagno lo escludono assolutamente nelle malattie acute, sul timore che si aumenti per esso quello stato d' irritazione, d' infiammazione, o di orgasmo, che sempre si connette a quella classe di malattie...Non si creda però che l'uso prudente dei bagni tiepidi sia da proscriversi affatto nel trattamento delle malattie acute. Vinta la prima violenza dell' infermità, non sarà certamente pratica inutile, e meno ancora riprovevole, quella di far uso del bagno tiepido in quelle malattie ove lo si crede indicato, quand' anche persista lo stato acuto. Nelle metriti insistenti, nelle epatiti croniche, nelle peritonitidi, ed in generale in gran

parte delle infiammazioni dei visceri addominali, il bagno marino facilita la risoluzione della malattia e risparmia molte volte al medico gran numero di deplezioni sanguigne. In generale in tutti quei casi d' infiammazione acuta degli organi collocati nel cavo addominale, ove dai pratici si raccomanda il bagno dolce, conviene del paro il marino, e molte volte quest' ultimo merita la preferenza pei principii particolari di cui è impregnato. Solo che nelle infiammazioni dell' apparato uropoietico e degli organi destinati alla generazione, conviene attendere allo stato particolare della sensibilità delle mucose che li riveste, onde non accrescere colla brusca impressione portata dai sali marini su quelle membrane infiammate il processo flogistico di già esistente. Gli effetti benefici del bagno marino nelle malattie infiammatorie acute non dipendono tanto dalla dolce azione del blando calore che rilascia i tessuti, quanto dall' assorbimento de' sali marini che introdotti nel torrente umorale correggono la crasi del sangue ed affievoliscono l' energia vitale dei solidi... Non v' ha malattia scrofolosa in cui non si possa adoperare il bagno marino, e la perizia del pratico sta più nel regolarne l' uso e nel prescrivere il modo di praticarlo, che nel trovarlo indicato. Io ne ho sperimentati gli effetti portentosi in tutte le sue varietà, nessuna eccettuata, ed i pratici più distinti di Trieste e di Venezia... mi confermarono molte volte quanto aveva già letto nei libri dei medici più rinomati di tutte le nazioni, quanto ebbi più tardi occasione di

verificare nella mia pratica particolare. Le controindicazioni sull' uso di questo valido mezzo nella malattia in discorso (che pur occorrono benchè assai raramente in pratica) dipendono più da circostanze particolari d' intolleranza , dedotte dalla costituzione od idiosincrasia individuale, che dal modo in cui si presenta la malattia , ed il bagno marino associato all'uso interno dell'acqua costituisce al certo un rimedio prezioso nella cura di tutte le forme possibili della scrofola . . . .
Si è per questo motivo che il bagno tiepido, che come vedemmo altrove , affievolisce meno le forze che il freddo , lo supera in attività nel maggior numero dei casi anche in questa malattia....
V' ha un'altra ragione per cui il bagno freddo, ad onta dei molti partigiani che conta , debba nella cura delle malattie scrofolose mostrarsi nel maggior numero dei casi di una efficacia assai minore del tiepido, e questa consiste nella maggiore probabilità che si ha di ottenere con quest' ultimo la fusione di quelle durezze , la risoluzione di quegli ingorghi, che in questa malattia ad andamento sempre assai lento , qualunque ne sia l' indole ignota , con tanta facilità si determinano negli organi i più profondi ».

« Tra le tante forme, che veste la scrofola , riesce sempre il bagno tiepido più vantaggioso del freddo; ma benchè poche, pur ve ne hanno delle altre in cui quest' ultimo merita la preferenza ; ed è in allora che giova sempre di consigliarlo all'aria aperta, ed ove lo si possa, congiunto al nuoto. Sarà quindi da raccomandarsi il

bagno marino al nuoto, in tutti gli scoli mucosi frequentissimi negli scrofolosi, negli stillicidii sanguigni, in qualche impetigine cronica ed affatto insensibile, e più che mai allorchè v' ha l'abito scrofoloso ben sviluppato, senza che la malattia abbia ancor fissata una sede precisa in un punto determinato, ma che si riproduce di tratto in tratto, sotto diversi aspetti, attaccando ora l'una, ora l'altra parte, purchè si tratti di adulti, o di fanciulli che superarono il settimo anno. Egli è ammesso generalmente essere l'esercizio regolare delle membra il migliore antidoto per quelli che ottennero dalla natura la trista disposizione a questa malattia ».

Circa l' utilità de'bagni marini nella cura delle malattie croniche dei visceri addominali e degli organi rivestiti di membrane mucose non si può indifferentemente usare in tutte le forme morbose a qualsivoglia temperatura, o maniera; ma adoperare il bagno freddo, il tiepido, o la semplice immersione a seconda che si ha bisogno di un' azione antiflogistica, fondente, od astringente.

« Vi hanno delle malattie cutanee che peggiorano sotto l'uso de' bagni marini sì freddi che tiepidi, e ve n' hanno invece delle altre che possono migliorare o guarire, ora cogli uni, ora cogli altri— In generale il bagno marino freddo o tiepido sarà sempre dannoso, qualunque sia la forma della eruzione, ogni qualvolta la pelle dà segni di eccessiva sensibilità, poichè l' irritazione prodotta dai sali marini, benchè nella maggior parte dei casi, a pelle sana, sia del tutto inconcludente,

fa esacerbare con somma facilità la malattia esistente alla pelle, allorchè questa è ogni poco sensibile. Non v'hanno che gli erpeti cronici dei vecchi e le malattie cutanee degli scrofolosi, in cui si possa trascurare questo precetto, poichè ad onta della sensibilità più squisita dell'ordinario, che benchè raramente, pur tuttavolta si mostra nella pelle ammalata, dopo pochi bagni marini non risentono più cosiffatti infermi il più delle volte verun incommodo e ne ritraggono un assoluto vantaggio, siccome mi toccò di vedere in un gran numero di sessagenarii ».

« Nelle eruzioni sintomatiche di una cronica infiammazione od infarcimento ai visceri addominali, si può coraggiosamente adoperare il bagno marino; poichè portando questo il più delle volte sensibile miglioramento nei visceri ammalati da cui secondariamente deriva l'eruzione, si ha tutto il dritto di attendersene degli ottimi risultati anche per la malattia della pelle. Solo che anche in questo caso conviene attendere alla sensibilità della cute. »

« Per quanto sieno poco numerose le mie osservazioni per trarne delle conclusioni assolute, non credo di andar molto errato sostenendo che in generale nelle neuralgie non sieno d'aspettarsi dal bagno marino quegli effetti che determina in moltissimi altri casi, e che sia consiglio prudente di non suggerirlo che qual tentativo, dopo aver veduto l'inutilità di tutti gli altri rimedî posti in opera; oppure allorquando si crede di potere ammettere con probabilità che i fenomeni neuralgici sieno secondarî di una qualche malattia,

per la quale il bisogno è indicato ; mai però a bassa temperatura. Che se la neuralgia fosse mantenuta da un lento lavoro flogistico dei neurilemi, da un leggiero ingorgo, o da un morboso accumulamento di elettricità nei tronchi nervosi ammalati , forse che il bagno marino tiepido risolvendo il processo flogistico, distruggendo gl' ingorghi , e sottraendo l'elettrico soverchio con aumentare la conducibilità dei tessuti , potrebbe giungere a riordinare lo sconcerto avvenuto nelle funzioni del nervo e restituire in salute l'ammalato. Ma queste supposizioni , lo confesso ingenuamente , non sono finora abbastanza fondate , perchè nei pochi esperimenti da me praticati , ebbi sempre , lo ripeto , dal bagno marino freddo o fresco del danno considerevole ; il tiepido non mi portò mai vantaggio veruno ».

Controindicazioni. — I bambini al di sotto del settimo anno ed i vecchi non possono quasi mai sopportare il bagno freddo, mentrecchè si trovano bene nel tiepido. — Nell' eccessivo infralimento della costituzione sono controindicati i bagni marini principalmente freddi, mentre il tiepido destando minore abbattimento di forze può molte volte convenire anche quando la malattia inducesse un considerevole dimagramento.

« Per quanto i bagni tiepidi marini usati con precauzione sieno moltissime volte confacenti ed anzi da raccomandarsi negli emoftoici ed in quelli che soffrono di cronici catarri minacciaoti la tisi, non si può dire altrettanto di quelli a temperatura molto bassa, che possono invece tornare di

sufo delle loro mammelle vi promuovono sovente delle suppurazioni, e passando nel torrente della circolazione determinano profuse diarree nei bambini.»

Malattie che trovano nel bagno marino un rimedio efficace.

1. Scrofola con tutte le sue varietà.

2. Infiammazioni croniche: flebiti ed aortiti addominali, epatitidi, splenitidi, gastritidi, infiammazioni del pancreas, metriti ed ovariti; infiammazione delle membrane mucose senza soverchio esaltamento della sensibilità, cistitidi, infiammazione dei neurilemi — (Bagno freddo, fresco, o tiepido. — Azione antiflogistica).

3. Ingorghi di qualsiasi genere ed esiti infiammatori corregibili coll'arte — Ingorghi emorroidari, venosi addominali, venosi dei grossi tronchi nervosi, e dei seni del cervello e del midollo —. Abbeveramenti, ostruzioni, inspessimenti ed indurimenti benigni del fegato, della milza, del pancreas, dell'utero e sue dipendenze, della vescica e degli organi della generazione nel maschio e di tutti i visceri addominali. — Erpeti cronici senza iperestasia cutanea, sintomatici d'ingorghi, o d'infiammazioni dei visceri del basso ventre.— Erpeti cronici dei vecchi - Scabbie - (Bagno tiepido - Azione sciogliente).

4. Malattie ove occorre l'azione scuotente od astringente del bagno marino, o che lo si adopera per indurare la pelle. — Bagno freddo possibilmente al nuoto, a) Metrorragie croniche abi-

tuali con pochissimo fondo infiammatorio, blennorree abituali dell'uretra, o della vagina, impetigini invecchiate con rimarchevole floscezza dei tessuti — Azione astringente. b) Affezioni paralitiche per vera ipostenia nervosa — Neurosi di tutti i generi, come epilessia, danza di S. Vito, isterismo, ipocoudriasi, neuralgie, purchè sieno mantenute da movimenti abituali o da mobilità nervosa. (Azione scuotente colla doccia, a pioggia, per sorpresa, a brevi immersioni all'ondata).

5. Nella disposizione alla scrofola, alle affezioni reumatiche, dopo vinta un'impetigine insistente, (come profilattico).

Brevi norme pei bagnanti — « ... I nuotatori possono trattenersi nel mare (entrando e sortendo ad intervalli) per lunghissimo tempo e ripetere anche il nuoto ogni giorno senza risentirne del danno; ma quegli che non nuotando prende il bagno a scopo igienico, non deve prenderlo ogni giorno, bastandone due per settimana, nè trattenervisi mai più di 15-20 minuti, nemmeno nelle giornate più calde ... Il motivo di siffatta pratica il medico ragionevole lo trova nella sottrazione del calore animale, che altrimenti si effettua in soverchia quantità dal corpo del bagnante e nell' introduzione troppo generosa dei principî marini, che non può essere certamente vantaggiosa in un uomo sano . . . Gl' individui a disposizione scrofolosa, quando anche non molto cospicua, quelli che dietro alla più piccola causa vanno incontro ad affezioni reumatiche di qualsiasi genere e tutti quelli che menano una vita

sedentaria o poco attiva, i melancolici, e, secondo il nostro Ramazzini, anche quegli artigiani, che non fanno gran moto, devono assolutamente approfittare del nuoto, per riparare agl' inconvenienti della loro trista disposizione, o della professione che esercitano ».

« Vi sono alcuni che vorrebbero usato il bagno al nuoto ad uso igienico indistintamente in tutte le stagioni ed in tutte le età della vita. Questa opinione però trova una folla di oppositori nei medici i più ragionevoli... nè devesi assolutamente consigliare ai bambini prima del settimo anno, nè ai vecchi che superarono il sessantesimo... Nelle donne a costituzione delicata, o sistema nervoso molto mobile, è sempre il nuoto utilissimo ».

« Egli è un assoluto pregiudizio contro il quale si scagliò bastantemente il Tissot, quello di supporre che si debbano d'estate preferire pel bagno marino tiepido le ore del mezzodì, onde averne degli effetti plausibili; risultando affatto indifferente d'usarlo a qualsiasi ora del giorno... Comunemente si cominciano questi bagni alla metà di luglio e si progredisce fino alla metà di settembre. Nei climi più caldi si può bagnarsi perfino nei primi giorni di ottobre, siccome nei più freddi conviene sospenderli sul finire di agosto ».

« Usano alcuni di raccomandare ai loro ammalati di porsi in letto appena sortiti dal bagno tiepido, anche d'estate. Io ho osservato però che seguendo questo costume, nella maggior parte dei casi, vanno i bagnanti dopo poco tempo in

un profuso sudore, il quale rare volte giova, e moltissime altre è di danno, inducendo un sommo abbattimento.... Egli è un assoluto pregiudizio quello di proibire ai bagnanti di godere dell'aria fresca della sera allorchè fanno uso del bagno marino tiepido, purchè lo usino nelle ore calde del giorno. La varia gradazione del bagno deve essere determinata dall' indole speciale della malattia e dalla costituzione particolare del soggetto. In generale però di quanto è più debole il bagnante, di tanto più elevata può essere la temperatura del bagno, la quale in nessuna circostanza potrà sorpassare per uso medico i 29 o 30 R. al più. I bagni freschi o freddi presi nel mare richieggono molte altre avvertenze per la più bassa temperatura dell' acqua. »

« Nelle parole di Plutarco: *Ne quis dum calet frigida lavetur*, sta racchiusa la prima e principale avvertenza d' aversi prima di gettarsi nel mare. Fanno i balneologi una differenza tra il sudore che d'estate riveste spontaneamente la pelle, e quello prodotto dal moto troppo violento, dalla corsa, dai liquori spiritosi o da qualsiasi altra causa capace di eccitare il sistema vascolare riscaldando il corpo e chiamando la cute ad un largo sudore. Pretendono essi che nel primo caso si possa impunemente entrare nell' acqua marina quand' anche la temperatura del mare non sia molto elevata, raccomandano invece scrupolosamente di non gettarvisi qualunque pur sia la temperatura del mare, allorchè il sudore che

ricopre il corpo anzichè essere spontaneo è determinato da qualche causa eccitante ».

« L'acqua arrivata agli orecchi desta un incomodo tintinnìo; v' hanno autori che pretendono perfino d' aver veduto insorgere dopo moltissimi bagni una debolezza di udito e perfino la sordità. Giova quindi di turare gli orecchi prima di entrare in mare con una leggierissima quantità di bambagia. Non occorre menomamente prima di entrare in bagno di lavarsi la testa, il petto o lo scrobicolo del cuore colla medesim'acqua. Questo costume nato dal timore di una retrocessione troppo rapida del sangue verso gli organi centrali, è smentito dall' esperienza ».

Per rapporto alla durata del bagno « la norma stabilita dall'Hufeland è tra tutte la meno insensata, e si può ammettere per principio che, qualunque pur sieno le intenzioni del medico, il bagno marino freddo non deve mai sorpassare i 15 minuti; nei freschi si può trattenersi fino a 20-25 minuti, ma mai più oltre in nessun caso, avvertendo di sortirvi anche prima, se si presentassero quei secondi brividi ricordati dal Vogel; i bagni tiepidi non devono mai in nessun caso sorpassare i 45-50 minuti. Nei bambini ed in tutti quei casi, ove si ricerca in principalità l' assorbimento dei principî marini, anzichè prescrivere un bagno fresco o freddo, che verrebbe tollerato solo pochi minuti, è meglio di usare il tiepido, che corrisponderà al certo meglio d' ogni altro, potendo avere una più lunga durata. Allorchè si ricercherà l' azione antiflogistica

del bagno marino basterà un più breve periodo e converrà meglio il fresco dai 15-20 minuti all' incirca ; se la sciogliente , il tiepido da 30-40 minuti ; se l' astringente , il freddo da 10-12 minuti ; facendo però delle modificazioni secondo l' età la costituzione e le altre circostanze avvertite. Sarebbe pratica da non imitarsi certamente quella , pur seguita da molti medici , di far prendere ai bambini scrofolosi di 3-4 anni , od alle donne molto deboli, dei bagni marini tiepidi della durata di un' ora o più , poichè la troppo lunga dimora nel bagno getta quegli ammalati in un tale stato di debolezza da non poter sentire gli effetti vantaggiosi del bagno marino. Il bagno tiepido dei bambini da 3-7 anni non deve mai eccedere i 20-30 minuti , e si deve cominciare sempre con soli 10-15 minuti nei primi giorni. Le donne delicate , gli uomini molto deboli ed i vecchi non devono egualmente trattenervisi mai più di 30 35 minuti ».

Prezzo = gr. 3.